

對抗骨折 討論指南

骨質疏鬆症的常見風險因素

隨着年齡增長，男女性罹患骨質疏鬆症的風險也會逐漸提高，從而增加發生脆弱性骨折的風險。¹⁻² 脆弱性骨折通常是由於從身高水平或以下跌倒所造成。³

請回答此問卷，看看您是否屬於高危族群。

1. 您是否超過 50 歲？¹
2. 您有否骨質疏鬆症或脆弱性骨折的家族病史？¹
3. 您曾否患有脆弱性骨折？¹
4. 您的日常作息是否缺少運動？¹
5. 您目前或以前有否抽煙的習慣？¹
6. 您每天的飲酒量是否超過 2 個單位？¹

是 否

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

如果您有多項風險因素皆勾選「是」，特別是您在 50 歲之後曾罹患脆弱性骨折，那麼您可能屬於骨質疏鬆症的高危一族。



今天就諮詢您的醫生，今天就諮詢您的醫生，並使用本討論指南詢問骨質疏鬆症的相關資訊，以及您發生脆弱性骨折的風險。



對抗骨折

主 動 出 擊



骨質疏鬆症 是一種隱形疾病，罹患風險不分男女，特別是 50 歲以上的族群。¹ 此疾病會讓骨骼漸漸變薄、疏鬆脆弱，更容易斷裂。² 當骨骼變得脆弱，即使是輕微的碰撞或跌倒都會導致 脆弱性骨折。這是骨質疏鬆症的主要不良後果。³ 如不及早治療，骨質疏鬆症會對您的自理能力與生活質素帶來嚴重的影響。⁴⁻⁶



甚麼是骨質疏鬆症，與骨折有甚麼關係？

甚麼原因導致骨質疏鬆症？

有許多因素會提高發生脆弱性骨折與骨質疏鬆症的機率，包括年齡、骨質疏鬆症的家族病史、曾經發生骨折意外、停經、子宮切除、飲酒過量、抽煙、身體質量指數過低、營養不良、日常缺乏運動以及經常跌倒。⁷



能否進一步說明並解釋本問卷結果？

我是否屬於脆弱性骨折與骨質疏鬆症的高危一族？

目前有許多測試及篩檢工具，可以幫助您評估罹患脆弱性骨折與骨質疏鬆症的機率：

- **骨質密度 (BMD) 測試：**可偵測您的骨質密度有否降低，有助判斷您發生脆弱性骨折的機率。⁸ 最常見的測試方法為雙能量 X 光吸收儀 (DXA)，這種診斷方法既安全又不須開刀。⁸⁻⁹
- **FRAX® 風險評估：**無論有沒有骨質密度數據，這項評估都能根據個人的風險因素，計算出 10 年內發生脆弱性骨折的機率。¹⁰



如何知道我是否罹患骨質疏鬆症？

能否進一步說明骨質疏鬆症的各種測試方法？

我應該在幾歲時接受骨質疏鬆症測試？

我的測試結果如何？

透過及早診斷與治療，可有效預防脆弱性骨折。¹



我該怎麼做才能預防發生脆弱性骨折？

如果我罹患了骨質疏鬆症，有哪些治療方法？



及早向醫生諮詢，就能及早預防骨質疏鬆症，從而避免發生脆弱性骨折。今天就向您的醫生諮詢。

如欲了解更多資訊及評估工具，請瀏覽 www.fightthefracture.asia

¹ International Osteoporosis Foundation. Facts and Statistics. Available from: <https://www.iofbonehealth.org/facts-statistics#category-25> [Last accessed November 2017]

² International Osteoporosis Foundation. What is Osteoporosis? Available from: <https://www.iofbonehealth.org/what-is-osteoporosis> [Last accessed November 2017]

³ Brown JP, Josse RG. 2002 clinical practice guidelines for the diagnosis and management of osteoporosis in Canada. CMAJ 2002; 167(10 Suppl):S1-S34.

⁴ International Osteoporosis Foundation. Gaps and Solutions in Bone Health: A Global Framework for Improvement. Available from: <http://share.iofbonehealth.org/WO2016/thematic-report/WO2016-report-WEB-EN.pdf> [Last accessed November 2017]

⁵ Jönvall O, Kärne JA. An estimate of the worldwide prevalence and disability associated with osteoporotic fractures. Osteoporos Int 2004; 17:1726.

⁶ Magaziner J, Simonick EM, Kashner TM, Hebel JR, Kenzora JE. Predictors of functional recovery one year following hospital discharge for hip fracture: a prospective study. J Gerontol. May 1990;45(3):M101-107.

⁷ International Osteoporosis Foundation. Who's at Risk? Available from: <https://www.iofbonehealth.org/whos-risk> [Last accessed November 2017]

⁸ International Osteoporosis Foundation. Diagnosing Osteoporosis. Available from: <https://www.iofbonehealth.org/diagnosing-osteoporosis> [Last accessed January 2018]

⁹ International Osteoporosis Foundation. Understanding the results of your DXA test. Available from: <https://www.iofbonehealth.org/news/understanding-results-your-dxa-test> [Last accessed January 2018]

¹⁰ International Osteoporosis Foundation. FRAX® Resources. Available from: <https://www.iofbonehealth.org/osteoporosis-musculoskeletal-disorders/osteoporosis/diagnose/frax-information-and-resources> [Last accessed November 2017]